

ИЖДАЮ
И.И.Игнаткина
И.И.Игнаткина
сезон: зима-весна

Ежедневное меню основного (организованного) питания обучающихся

На «30» 04 2025 год.



Обучающиеся 7-11 лет							
Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углев. оды		
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	60	1,1	5,3	4,6	70,8	19,8
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	150	13,5	11,6	3,5	201,2	84
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	30	2,3	0,2	14,8	70,2	4,11
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
	ПРЯНИКИ (промышленное производство)***	20	1,1	0,9	14,8	73,2	4,7
		560	19,4	18,6	67,7	545,4	147,09
Итого за завтрак:		60	0,8	3,7	4,6	54,6	3,99
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолнечное, соль)	200	5	2,9	11,7	92,6	21,71
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	155	4,2	4	25,8	156,6	7,76
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	40	3	0,3	19,7	93,6	5,48
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	805	27,5	25,4	98,5	722,4	99,27
	Итого за обед:						
Обучающиеся 12 лет и старше							
Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углев. оды		
Завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)	100	1,9	8,9	7,7	118	33
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (ТТК) (яйца, молоко, масло сл., соль)	200	16,6	13,4	4,6	268,2	94,05
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (промышленное производство)	200	1	0,2	20,2	86	20,54
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	20	1,5	0,2	9,8	46,8	2,74
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	20	1,6	0,3	8	41,2	3,23
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)*	100	0,4	0,4	9,8	44	13,94
	ВАФЛИ (промышленное производство)***	20	0,6	0,7	15,5	70,8	3,17
Итого за завтрак:		660	23,6	24,1	75,6	675	170,67
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (свекла, масло подсолнечное, соль)	100	1,4	6,1	7,6	91	6,64
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (вода, картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	250	6,3	3,6	14,6	115,8	27,13
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ (мясо 1 кат., лук репчатый, крупа рисовая, мука пш., вода, томатное пюре, сметана, соль)	110	11,1	13,8	11,4	204,6	52,32
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода, масло слив.)	180	4,9	4,7	30	181,8	9
	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар, чай черный)	200	0,2	0,1	9,3	38	1,55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	45	3,4	0,4	22,1	105,3	6,16
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	40	3,2	0,6	16	82,4	6,46
	Итого за обед:	925	30,5	29,3	111	818,9	109,26

* - допускается выдача иных фруктов.

*** - допускается выдача иных кондитерских изделий

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам здорового питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.